



CONSEJOS PARA EL
MANEJO DE LA ALIMENTACIÓN
Y EFECTOS SECUNDARIOS

Z
vitzana
— Tu mano amiga —





CONSEJOS PARA EL MANEJO DE LA ALIMENTACIÓN Y EFECTOS SECUNDARIOS



Nuestra guía contiene sugerencias sencillas para lograr una adecuada nutrición y manejo de algunos de los efectos secundarios causados por fármacos en los diferentes tratamientos oncológicos.

Durante la quimioterapia, la terapia inmunológica, radioterapia etc. es bastante frecuente que el paciente experimente efectos secundarios como:

Náuseas, pérdida del apetito, pérdida momentánea o alteración de la sensación del gusto, vómitos, dificultad para deglutir por irritación local, resequedad de la boca, falta de energía, labilidad emocional entre otros.

Es importante que los pacientes aprendan a identificar estos síntomas, comunicarlos a su médico y tratarlos de forma precoz para aliviar su día a día.



CONSEJOS PARA NÁUSEAS Y VÓMITOS


vitzana
— Tu mano amiga —





CONSEJOS PARA EL MANEJO DE

NÁUSEAS Y VÓMITOS



Fraccione sus comidas: porciones más pequeñas varias veces al día



Prepare alimentos de fácil digestión, evite frituras y exceso de condimentos, no coma dos carbohidratos al mismo tiempo. Incremente el consumo de pescados.



Evite aromas fuertes, bebidas y comidas que tengan olor intenso que pueda incomodar al paciente, ya que el sentido del olfato estará agudizado en muchas ocasiones.



Un ambiente ventilado; estar al aire libre combinado con ejercicios de respiración, podrá ayudar al paciente durante estos episodios.



La higiene de la cavidad oral es importante antes y después de ingerir alimentos. El cepillado de dientes adecuado evitará la sobre colonización de microorganismos en nuestra boca.



Evite enjuagues bucales que contengan alcohol en su composición. Hacer enjuagues con infusiones de manzanilla tibia, pueden aliviar en caso de tener la boca irritada.



Si llega a sentir sabor metálico, constante en su boca, comer un caramelo puede aliviar esa sensación así como tomar sorbos de infusiones de frutas constantemente o una goma de mascar puede sacarnos del apuro, también así como un helado de canela.



CONSEJOS PARA EL MANEJO DE

NÁUSEAS Y VÓMITOS



Incentivemos el consumo de proteína magra: pollo, pavo, pescados. Claras de huevo por su rico contenido de vitaminas y albúmina. Evitemos embutidos por su alto contenido de sodio.



Una buena hidratación: para variar puede intentar beber licuados de frutas, infusiones. El agua no se debe beber directamente del grifo.



Evitar consumir alimentos o bebidas con contenido alto de azúcares refinadas (refrescos, golosinas, galletas, pasteles) debemos incentivar el consumo de miel de abeja en cantidad moderada.



Las bebidas a temperatura ambiente son mejor toleradas, en caso de tener la mucosa oral irritada bebidas frías nos pueden aliviar un poco.



Para descansar adopte una posición semifowler: cabeza elevada 30 grados, piernas extendidas a 90 grados con una almohada debajo de las rodillas.

BROCHETA DE POLLO Y MANZANA

- 100 g de pechuga de pollo
- 1 manzana Golden
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de curry
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal



ELABORACIÓN:

- 1** Mezclar en un bowl el aceite de oliva, la cúrcuma, el curri y un poco de sal.
- 2** Añadir el pollo cortado en cubos y remover hasta que quede todo impregnado.
- 3** Pelar la manzana y cortarla en cubos de una medida similar al pollo.
- 4** Colocar en un pincho dos cubos de pollo intercalados con dos tacos de manzana.
- 5** Repetir la operación con los otros pinchos.
- 6** Dorar los pinchos en una sartén a fuego medio para que no se quemen, con un poco de aceite de oliva virgen, por todos los lados.
- 7** Cuando adquieran color, añadir dos cucharadas soperas de agua y tapar la sartén para que se acaben de cocer a fuego lento durante 4-5 minutos aproximadamente.
- 8** Dejar reposar y servir. También se puede hacer sin especias, eliminando el punto 1 y 2 de la elaboración o añadiendo otras según guste.



CONSEJOS PARA BOCA SECA





CONSEJOS PARA EL MANEJO DE BOCA SECA



Elegir alimentos con texturas cremosas o blandas para una fácil deglución. Cremas de verduras, batidos de frutas, puré de patatas son una gran opción.



Utilizar una licuadora o una procesadora puede facilitar nuestras recetas.



Aprender a identificar nuevas lesiones en la mucosa oral, hacer enjuagues con infusión de manzanilla o simplemente agua además del cepillado de dientes. Consultas periódicas con un odontólogo, se debe asistir como mínimo una vez cada seis meses.



Estimular la salivación con caramelos bajos en azúca, ingerir bastante líquido, un helado pueden aliviar eventualmente la resequedad.



No exagerar con el uso de condimentos, evitar frituras, promover el consumo de frutas y vegetales.



Los vegetales al vapor son una gran opción, así como las cremas de verduras y purés.

PUDIN DE MANZANA

- 200 g de manzana (1 unidad de tamaño mediano)
- 1 huevo
- 50 ml de leche entera (con o sin lactosa según tolerancia o bebida vegetal de coco, avena.)
- 30 g de bizcocho o magdalenas



Esta receta también puede ayudar a la diarrea si se prepara con bebida de arroz o leche sin lactosa. De la misma forma para lesiones en la boca, problemas de masticación y deglución.

ELABORACIÓN:

- 1** Pelar la manzana, quitarle las semillas y el corazón. Cortarla a cuartos.
- 2** Colocarla en un recipiente apto para cocer al microondas, añadir un chorro de agua y cocer a máxima potencia durante 5-6 minutos.
- 3** Batir el huevo y la leche en un bowl. Introducir el bizcocho. Dejar que se ablande durante unos minutos.
- 4** Escurrir la manzana y añadirla al batido. Triturarlo todo.
- 5** Ponerlo en un molde individual apto para microondas.
- 6** Cocer a máxima potencia durante 2 minutos 30 segundos aproximadamente.
- 7** Dejar enfriar y sacar del molde para emplatar.



CONSEJOS PARA DIARREA


vitzana
— Tu mano amiga —





CONSEJOS PARA EL MANEJO DE

DIARREA



Beber entre 1.5 y 2 litros de agua al día. El requerimiento de agua en mujeres es mayor que el de hombres.



Las bebidas denominadas "isotónicas" son aquellas que favorecen la absorción de agua. Estas pueden ayudar además a reponer cantidades pequeñas de sodio y potasio. Elementos que también se pierden al tener diarrea.



Adecuado tiempo de cocción: la proteína proveniente de animales debe ser desnaturalizada para una mejor absorción, es por eso que debemos implementar cocción al vapor, al horno o hervir.



Evitar bebidas con cafeína, evitar el consumo de bebidas alcohólicas o bebidas que no son de origen natural.



Evitar lácteos y sus derivados hasta que el cuadro diarreico remita.



Adecuada manipulación y desinfección de los alimentos.



Mantener los alimentos refrigerados, no tenerlos expuestos en la cocina.

ROLLITOS DE ARROZ Y PEZCADO

- 2 obleas de arroz
- 75 g de pescado (sin espinas)
- 50 g de arroz
- 1 c/c de miel
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- Pimienta
- Perejil



Esta receta también es apta para las personas con falta de apetito, alteración del gusto (disgeusia), llagas en la boca (eliminando el perejil).

ELABORACIÓN:

- 1 Poner el arroz sobre un colador y lavar en agua fría hasta que haya eliminado el almidón y salga transparente.
- 2 Hervir unos 15 minutos en un cazo con agua. Escurrir y estirar sobre una superficie plana para que se enfríe.
- 3 Hidratar la oblea de arroz unos segundos sobre un plato con agua hasta que esté flexible.
- 4 Coger delicadamente y escurrir. Disponer la oblea encima de una tabla.
- 5 Picar el perejil.
- 6 Cocer el pescado al vapor o al microondas y desmenuzarlo con una cuchara.
- 7 Mezclar el arroz con la miel, el pescado, una pizca de perejil y salpimentar.
- 8 Colocar la mezcla encima de la oblea.
- 9 Envolver la oblea como si de un canelón se tratase.
- 10 Servir con unas gotas de aceite por encima.



CONSEJOS PARA LA

DIFICULTAD PARA TRAGAR ALIMENTOS


vitzana
— Tu mano amiga —





CONSEJOS PARA EL MANEJO DE DIFICULTAD PARA TRAGAR ALIMENTOS



Consumir alimentos fáciles de masticar y de tragar como ser: Batidos, caldos, huevos revueltos, leche, puré de papas.



Evitar preparar o comer alimentos duros como: Frutos secos, patatas, tostadas, etc.



Tratar de evitar alimentos que puedan lastimar la mucosa bucal como ser: Alimentos o líquidos muy calientes, ácidos, alimentos que puedan cortar, etc.



Procurar cortar los alimentos en trozos pequeños para que sea más fácil tragar.



No fumar.



Evitar los líquidos muy espesos, que puedan pegarse en el paladar.



CONSEJOS PARA EL MANEJO DE DIFICULTAD PARA TRAGAR ALIMENTOS



Es importante mantenerse hidratado beber líquidos 1,5 a 2 litros diarios.



No mezclar alimentos de doble textura como ser: Caldos con arroz o pasta, leche con magdalenas, etc.



Una postura adecuada a la hora de comer es importante para facilitar la deglución: Sentado con los hombros hacia adelante, la cabeza ligeramente al frente y los pies apoyados en el suelo.



Preparar 5 o 6 platos en pequeñas cantidades de comida por día en lugar de 3 platos con abundante comida.



En casos de molestia grave beba con pajilla (popote o sorbeto).



Puede ser útil el uso de una licuadora o procesador de alimentos para suavizar los alimentos.

SOPA DE POLLO CON TOMATES ASADOS

- 12 onzas (340 g) de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortadas en trozos pequeños
- 1 lata de 16 onzas (450 g aprox.) de mote o maíz blanco, enjuagado y escurrido
- 1 lata de 14.5 onzas (400 g aprox.) de tomates cortados en trozos asados con ajo
- 3 tazas de agua
- 1/2 taza de cilantro fresco cortado
- 1 aguacate (palta), sin hueso y cortado en trozo
- 1 limón verde, cortado en cuartos, opcional



ELABORACIÓN:

- 1** Cubra una sartén grande con aceite en aerosol y colóquela sobre fuego medio.
- 2** Agregue el pollo y cocine durante 2 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- 3** Agregue el mote o maíz blanco, los tomates, el agua y ponga a hervir a fuego alto.
- 4** Baje el fuego y cocine a fuego lento, sin cubrir, por 25 minutos.
- 5** Retire del fuego, incorpore el cilantro y sirva cubierto con el aguacate (palta). Sirva con rodajas de lima, si así lo desea.



CONSEJOS PARA LA

INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DE LA BOCA

MUCOSITIS



CONSEJOS PARA EL MANEJO DE DIFICULTAD PARA TRAGAR ALIMENTOS



Consumir alimentos fáciles de masticar y de tragar como ser: Batidos, caldos, huevos revueltos, leche, puré de papas.



Evitar preparar o comer alimentos duros como: Frutos secos, patatas, tostadas, etc.



Tratar de evitar alimentos que puedan lastimar la mucosa bucal como ser: Alimentos o líquidos muy calientes, ácidos, alimentos que puedan cortar, etc.



Procurar cortar los alimentos en trozos pequeños para que sea más fácil tragar.



No fumar.



Evitar los líquidos muy espesos, que puedan pegarse en el paladar.



CONSEJOS PARA EL MANEJO DE

INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DE LA BOCA



Mantenerse hidratado bebiendo muchos líquidos como ser: Agua, caldos, gelatinas, etc.



Evitar las bebidas gaseosas y las bebidas alcohólicas.



Preparar alimentos blandos como: Guisos, caldos, salsas.



Comer alimentos tibios o fríos, evitar los alimentos calientes, la misma recomendación con las bebidas.



Puede ser útil el uso de una licuadora o procesador de alimentos para suavizar los alimentos.



CONSEJOS PARA EL MANEJO DE

INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DE LA BOCA



En casos de molestia grave beba con pajilla (popote o sorbeto).



Evitar los alimentos o bebidas ácidas como ser: Frutas cítricas



Evitar alimentos secos y fibrosos como ser: Frutos secos, galletas.



Es importante una buena higiene bucal, usar cepillos de dientes suave y enjuáguese la boca a menudo con líquido abundante.



PASTEL DE VERDURAS Y PAVO

- 80 g de pechuga de pavo
- 125 ml de leche o bebida de avena
- 25 g de cebolla
- 1 huevo
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite de oliva virgen
- Sal
- 50 g de pimiento verde
- 50 g de espinacas
- 25 g de calabacín



ELABORACIÓN:

- 1** Cortar la pechuga de pavo a tiras. Salar y dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Reservar.
- 2** Lavar las verduras, trocearlas y pelar la cebolla.
- 3** En la misma sartén, poner un chorro de aceite y sofreír la cebolla durante unos minutos.
- 4** Añadir el resto de verduras, salpimentar y dejarlo cocer todo hasta que esté bien hecho. Reservar.
- 5** Mezclar en un bol ancho el huevo, la bebida de avena, las verduras sofritas y el pavo. Añadir una pizca de sal, pimienta y nuez moscada.
- 6** Triturarlo todo hasta convertirlo en una crema.
- 7** Disponer la mezcla en moldes individuales aptos para el horno dentro de un baño María.
- 8** Introducirlo en el horno a 140 °C durante 40-45 minutos hasta que el pastel haya cuajado.
- 9** Dejar enfriar, desmoldar y servir frío o a temperatura ambiente.
- 10** Acompañarlo de un yogur batido con hierbas picadas, sal y pimienta. También se puede hacer la receta con leche desnatada o pollo en vez de pavo y otras combinaciones de verduras según temporada, como por ejemplo pimiento rojo, tomate y zanahoria.



GUÍA GRATUITA

Esta guía es una herramienta creada para pacientes diagnosticados con cáncer, para que puedan identificar y sobrellevar algunos de los efectos secundarios más frecuentes.

ESTA GUÍA NO SUSTITUYE EL CRITERIO MÉDICO. Para un manejo personalizado puede consultar con un nutricionista o con su médico oncólogo.



Bibliografía

<https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/una-vida-saludable/recomendaciones-sobre-nutrición-durante-y-después-del-tratamiento>

https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-se-cundarios/perdida-apetito/nutricion-pro-pdq#_30

https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-se-cundarios/perdida-apetito/nutricion-pro-pdq#_5

<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/efectos-se-cundarios/perdida-apetito/nutricion-pro-pdq>

<https://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana/recetas-saludables.html>

<https://www.cancer.org/es/saludable/comer-sanamente-y-ser-activos/alimentacion-sana.html>